

PELATIHAN SAT (*SELF REGULATION, ASSERTIVENESS, TIME MANAGEMENT*) DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMA

Ermida & Florentina Yuni Apsari

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Abstract

High school students tend to do academic procrastination, which is behaviour that relates to delay action towards academic tasks during their study. Refer to this condition, SAT training (*Self Regulation, Assertiveness and Time Management*) is designed to reduce academic procrastination of high school students. Subjects are high school students in class XI. This research uses experimental design one-group pretest-posttest design. The results showed t values = 1, 403 with $p = 0.175$ ($p < 0.05$). It can be concluded that there is no significant difference in academic procrastination before and after the SAT training. On the other hand, data of open questionnaire showed that most students has a new reflections towards their academic procrastination and students find that SAT training is useful for them.

Keywords: academic procrastination, SAT training, high school students

Abstrak

Siswa SMA cenderung melakukan prokrastinasi akademik selama studinya yaitu perilaku yang cenderung menunda untuk melakukan hal-hal yang berhubungan dengan tugas akademik. Dalam mengatasi hal tersebut maka pelatihan SAT (*Self Regulation, Assertiveness dan Time Management*) dirancang untuk dapat mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Subjek penelitian adalah siswa SMA kelas XI yang diberi pelatihan SAT dengan menggunakan desain *one-group pretest-posttest design*. Hasil penelitian menunjukkan nilai t sebesar 1, 403 dengan nilai $p = 0,175$ ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan SAT. Di sisi lain, data dengan menggunakan angket terbuka menunjukkan munculnya kesadaran baru pada siswa tentang prokrastinasi akademik yang dilakukannya dan sebagian besar siswa merasa bahwa pelatihan SAT ini cukup bermanfaat.

Kata kunci: prokrastinasi akademik, pelatihan SAT, siswa SMU

Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan salah satu tingkat pendidikan formal yang bertujuan untuk mempersiapkan siswa menjelang pendidikan tinggi. Keberhasilan studi seorang siswa SMA ditentukan oleh banyak faktor yang dapat digolongkan ke dalam faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal antara lain : metode pembelajaran selama kuliah, kemampuan dan kompetensi dosen dalam mengajar, tersedianya referensi dan sumber-sumber belajar dan lain-lain. Di samping itu faktor internal dari dalam diri siswa juga menentukan keberhasilan siswa tersebut antara lain : motivasi belajar, gaya belajar, kesehatan fisik, sikap dalam belajar, sifat atau karakteristik siswa tersebut dan

lain-lain. Faktor internal memiliki peran yang sangat penting karena merupakan hal yang lebih kuat dalam menentukan keberhasilan siswa (Santrock, 2006 : 412 – 418) .

Perilaku dalam belajar akan sangat ditentukan oleh faktor-faktor tersebut di atas. Ada kalanya siswa sangat termotivasi dalam belajar tetapi seringkali hal tersebut hanya berhenti sampai tataran kognitif atau pemikiran saja sehingga ketika sampai pada tindakan nyata untuk belajar maka siswa tersebut seringkali melakukan kebalikannya. Kondisi menunda tugas-tugas akademik ini menurut Milgram (1992 dalam Ferrari, et al, 1995 :3) disebut perilaku prokrastinasi. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan tim mahasiswa tersebut tampak bahwa siswa kelas XI akan menunda pekerjaan karena kurang mampu mengatur waktu dan kurang mampu bersikap asertif tentang apa yang harus diprioritaskan terlebih dahulu.

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu : "pro" yang artinya "bergerak", "crastinus" yang berarti "milik dari hari esok" sehingga arti keseluruhannya adalah "menunda sampai hari esok" (DeSimone, 1993 dalam Ferrari, et al, 1995 : 4). Pengertian secara luas prokrastinasi menurut Milgram (1991 dalam Ferrari, et al, 1995 : 3) adalah perilaku menunda pekerjaan yang dianggap penting oleh individu.

Prokrastinasi akademik ini akan mengganggu proses belajar yang akan dilakukan oleh siswa karena dengan tindakan ini maka siswa cenderung belajar dengan tidak maksimal karena kurangnya waktu. Contoh perilaku prokrastinasi akademik antara lain : menunda mengerjakan tugas individual atau kelompok, menunda belajar untuk ujian, menunda belajar secara mandiri dengan membaca buku teks.

Munculnya perilaku prokrastinasi akademik ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain faktor pemikiran-pemikiran yang irrasional, misalnya "besok masih bisa", "saya bisa mengerjakan hal ini dengan cepat". Di samping itu adanya keinginan untuk memperoleh kesenangan (*reinforcement*) sesaat yang lebih menarik juga menjadi penyebab munculnya perilaku prokrastinasi misalnya : memilih jalan-jalan bersama teman di mall atau menonton film daripada belajar sesuai dengan jadwal yang telah dibuatnya. Hal ini dipengaruhi oleh motivasi belajar eksternal dan internal yang rendah pada siswa (Schraw, Wadkins & Olafson, 2007 : 16 ; Reasinger & Brownlow, 1996 : 2). Penyebab lain munculnya perilaku prokrastinasi ini adalah pengaturan waktu yang buruk dari siswa itu sendiri (Ferrari, et al, 1995 : 78 - 79). Kemampuan melakukan *self regulation* atau pengaturan diri juga merupakan faktor yang penting yang mempengaruhi kemunculan perilaku prokrastinasi pada siswa (Steel, 2007 : 65). Individu yang memiliki *self regulation* yang rendah cenderung melakukan tindakan prokrastinasi.

Seperti telah disebutkan di atas maka dapat disimpulkan bahwa beberapa faktor yang mendorong munculnya perilaku prokrastinasi akademik adalah : pemikiran-pemikiran irrasional, kecenderungan mendapatkan kesenangan sesaat yang lebih menarik, pengaturan waktu yang buruk dan *self regulation* yang rendah. Dengan kondisi ini maka peneliti memandang perlu untuk merancang sebuah pelatihan yang membantu siswa SMA untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik yang mereka miliki yang disebut sebagai Pelatihan SAT (*Self Regulation, Assertiveness dan Time Management*) Training.

Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi adalah perilaku menunda pekerjaan yang dianggap penting oleh individu (Milgram, 1991 dalam Ferrari, et al, 1995 : 3). Dengan demikian definisi prokrastinasi akademik adalah penundaan pekerjaan yang berhubungan dengan kegiatan akademik atau perkuliahan dengan

melakukan kegiatan di luar akademik. Adapun kegiatan akademik terdiri dari kegiatan hadir di sekolah saat pelajaran, menghadiri ujian, membuat tugas (misalnya seperti membuat makalah dan membuat catatan), menyiapkan ujian (Ferrari, et al, 1995 : 77). Di samping itu prokrastinasi akademik juga membuat siswa cenderung menunda untuk mencari referensi bagi mata pelajaran yang diikutinya di perpustakaan (Onwuegbuzie & Jiao, 2000 : 45 – 54).

McCown dan DeSimone (1993 dalam Ferrari, et al, 1995 : 22) menjelaskan bahwa faktor penyebab prokrastinasi dapat ditinjau dengan menggunakan perspektif psikoanalisa dan perspektif *cognitive-behavior*, namun dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan perspektif *cognitive-behavior* untuk menjelaskan terbentuknya perilaku ini. Dalam perspektif *cognitive-behavior*, perilaku prokrastinasi terjadi karena :

1. Pemikiran yang salah (*irrational belief*) mengenai waktu yang tepat untuk memulai suatu pekerjaan (Knaus, 1973 dalam Ferrari, et al, 1995 : 35). Misalnya individu memiliki pemikiran bahwa dirinya sebaiknya mulai mengerjakan tugas tersebut ketika sudah mempunyai motivasi yang kuat untuk bekerja.
2. Lemahnya *self-statement* untuk pengendalian diri dan kuatnya *self-statement* untuk membuat permintaan maaf atau mencari alasan terhadap penundaan pekerjaan (Greco, 1985 dalam Ferrari, et al, 1995 : 36).
3. Adanya pemahaman yang kurang tepat mengenai penyebab kegagalan yang berkaitan dengan masa lalunya. Dimana kegagalan di masa lalu dipahami sebagai akibat dari suatu faktor yang tidak dapat dikendalikan oleh individu. Jadi individu memiliki pemikiran bahwa seberapa keras individu berusaha namun kecil kemungkinan akan meraih keberhasilan. (Taylor, 1979 dalam Ferrari, et al, 1995 : 37).
4. *Reinforcer* yang diterima individu ketika menunda pekerjaan bersifat menyenangkan sehingga individu akan cenderung untuk mengulang kembali perilaku prokrastinasi. (Skinner, dalam Ferrari, et al, 1995 : 26). Hal ini terkait dengan kondisi psikologis seseorang yang lebih mudah menerima *immediate reinforcer* daripada memikirkan *punishment* yang datangnya belakangan atau *delayed punishers* (Martin, 1996 : 314).

Menurut Ferrari, et al (1995 : 11) perilaku prokrastinasi mengandung 4 aspek, yaitu : rendahnya intensi untuk mulai menyelesaikan tugas, memiliki standard hasil kerja yang tidak optimal, sifat pekerjaan yang ditunda oleh prokrastinator adalah penting, ada emosi marah, ketidakpuasan ataupun emosi negatif lainnya ketika melakukan pekerjaan yang ditunda. Digman (1990 dalam Ferrari, et al, 1995 : 79) menjelaskan bahwa prokrastinasi dapat dipengaruhi oleh dimensi ada tidaknya dorongan untuk meraih prestasi, karakter kepribadian, kekuatan superego, tanggung jawab, ketergantungan, kebijaksanaan, dan batas waktu pengerjaan tugas kerja. Lebih lanjut Ferrari (1995 : 79) mengemukakan bahwa prokrastinasi dapat dipengaruhi oleh kemampuan *time management* yang buruk, kedisiplinan kerja yang rendah dan lemahnya *self-control*. Kecenderungan prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa dapat berpengaruh pada prestasi belajar yang mereka capai karena kurang maksimalnya proses belajar yang mereka lakukan. Hal ini dibuktikan lewat penelitian Akinsola, Tella & Tella (2007 : 363 – 369) yang menunjukkan bahwa prestasi matematika pada mahasiswa S-1 di Nigeria yang rendah karena mahasiswa sering melakukan prokrastinasi akademik.

Ferrari (1995 : 82) menyatakan bahwa ciri-ciri seseorang yang melakukan prokrastinasi yaitu melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik, menunda belajar saat kegiatan belajar telah dilakukan, adanya kesenjangan antara keinginan belajar dengan tindakan belajar dan melakukan hal-hal lain di luar belajar. Hal ini akan digunakan sebagai acuan dalam membuat alat ukur skala prokrastinasi akademik.

Berdasarkan penjelasan di atas maka pelatihan SAT diasumsikan akan dapat mencakup beberapa hal yang berkaitan dengan prokrastinasi yaitu ketidakmampuan untuk melakukan pengaturan waktu, rendahnya asertivitas sehingga sulit untuk bersikap tegas pada ajakan orang lain dan rendahnya *self regulation* atau pengaturan diri yang mencakup kemampuan untuk mengendalikan emosi dan perasaan.

Pelatihan SAT (Self Regulation, Assertiveness dan Time Management)

Pelatihan SAT yang merupakan singkatan dari *Self Regulation, Assertiveness* dan *Time Management*. Pelatihan ini di rancang oleh peneliti dengan mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Ferrari (dalam McCown & DeSimone 1995 : 22) bahwa prokrastinasi disebabkan oleh adanya pemikiran yang salah dan lemahnya *self-statement*, baik mengenai diri maupun tentang stimulus yang didapat dari lingkungan, sehingga pengenalan tentang diri dan pengaruh dari lingkungan penting untuk dipahami untuk meminimalisir pemikiran yang salah. Selain itu, penyebab prokrastinasi berkaitan dengan adanya pemahaman yang kurang tepat terkait dengan penyebab kegagalan dan terkait kondisi psikologis yang mudah menerima *immediate reinforcer* daripada memikirkan *punishment* yang datang. Fenomena ini dikaitkan dengan analisa kebutuhan yang dilakukan peneliti terdapat data bahwa prokrastinasi akademik yang dialami anak SMA lebih karna tatakelola waktu yang buruk. Tata kelola waktu yang buruk ini bukan sekedar bagaimana mengatur waktu namun berkaitan dengan proses pengendalian pengaturan waktu tersebut.

Adapun materi pelatihan yang diberikan adalah Materi Pertama **Self Regulasi** dimana terbagi menjadi 3 sesi yaitu : tahap persiapan, pengenalan diri dan pemanfaatan waktu untuk melaksanakan tugas akademik, serta sesi memahami tentang Lingkaran Pengaruh. Materi kedua yaitu **Time Management dan Assertiveness**, dimana terbagi menjadi 3 sesi yaitu : tahap persiapan, tantangan mengatur waktu, dan *the power of assertive*.

Berdasarkan materi pelatihan dan latar belakang masalah maka hipotesa penelitian yang diajukan adalah “Ada pengaruh pelatihan SAT (*Self Regulation, Assertiveness* dan *Time Management*) terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA”.

Metode

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan SAT (*Self Regulation, Assertiveness* dan *Time Management*) dan variabel tergantung adalah prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Tipe penelitian adalah *quasi-experiment* dengan *one-group pretest-posttest design*. Pelatihan dilakukan 2 hari dan pengukuran tentang prokrastinasi akademik dilakukan sebelum dan sesudah pelatihan diberikan. Populasi penelitian adalah siswa kelas XI SMA Antartika Surabaya Jl. Banyu Urip Kidul II/37 Surabaya.

Prokrastinasi akademik pada siswa ditunjukkan oleh skor yang didapatkan siswa pada skala prokrastinasi akademik yang dibuat berdasarkan 5 indikator prokrastinasi akademik dari Ferrari (1995 : 82) yaitu melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik, menunda belajar

saat kegiatan belajar telah dilakukan, adanya kesenjangan antara keinginan belajar dengan tindakan belajar dan melakukan hal-hal lain di luar belajar. Di samping itu peneliti juga memberikan angket berupa pertanyaan terbuka untuk melihat perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa dan bagaimana pelatihan ini dapat memberikan pemahaman atau kesadaran baru pada siswa terkait perilaku prokrastinasinya.

Perlakuan berupa pelatihan dengan materi sebagai berikut :

1. **Self Regulasi** yang terbagi menjadi 3 sesi yaitu :

a. Tahap persiapan.

Pada sesi ini peserta diberi pemahaman tentang tujuan dari pelatihan yang diadakan ini sehingga peserta dapat berproses selama pelatihan dengan maksimal.

b. Pengenalan diri dan pemanfaatan waktu untuk melaksanakan tugas akademik.

Pada sesi ini peserta diminta berefleksi tentang kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya sehingga peserta memahami tentang potensi dan konsep dirinya. Metode yang digunakan adalah dengan menggunakan Johari Window, SWOT diri dan diskusi kelompok kecil yang dipandu oleh asisten mahasiswa.

c. Memahami tentang Lingkaran Pengaruh

Pada sesi ini peserta diminta mengidentifikasi orang-orang yang dapat mempengaruhinya dalam melaksanakan tugas akademik. Peserta diharapkan dapat merancang antisipasi yang dapat dilakukan untuk memaksimalkan pengaruh positif dan meminimalkan pengaruh negative yang ada di sekitarnya pada dirinya. Metode yang digunakan adalah mengisi LK (Lembar Kerja), *sharing* dan melakukan diskusi dalam kelompok kecil yang dipandu oleh asisten mahasiswa.

2. **Time Management dan Assertiveness** dimana terbagi menjadi 3 sesi yaitu :

a. Tahap persiapan

Pada sesi ini peserta mengulang kembali secara singkat materi hari pertama dan menekankan tentang kesadaran baru yang telah diperoleh peserta pada hari pertama.

b. Tantangan mengatur waktu

Pada sesi ini peserta diminta untuk mengenali tantangan dalam mengatur waktu dan menemukan solusi yang tepat dalam menghadapi kendala pengaturan waktu tersebut. Metode yang digunakan adalah ceramah, mengisi lembar kerja, *sharing* dan diskusi dalam kelompok kecil yang dipandu asisten mahasiswa.

c. *The power of assertive*

Tujuan dari sesi ini adalah membangun sikap asertif siswa untuk mendukung pemanfaatan waktu yang telah mereka rencanakan untuk melakukan tugas akademik. Metode yang digunakan pada sesi ini adalah pengelompokan tipe prokrastinasi, pengisian lembar kerja, *sharing* serta diskusi dalam kelompok kecil.

d. Sesi penutup

Pada sesi ini fasilitator merangkum dan mengajak peserta berefleksi terhadap pelatihan yang telah dijalankan selama 2 hari dan sekaligus sesi penutup untuk pelatihan.

Hasil

Subjek penelitian pada hari pertama pelatihan adalah sejumlah 35 siswa sedangkan pada hari kedua adalah sebanyak 29 siswa. Adapun data yang dianalisa untuk melakukan uji hipotesa adalah sebanyak 23 siswa yang hadir di hari pertama dan hari kedua pelatihan.

Uji reliabilitas butir dengan menggunakan teknik Alpha Cronbach menunjukkan nilai alpha sebesar 0,907. Aitem sahih sebanyak 20 aitem dengan nilai validitas butir berkisar antara 0,307 – 0,740.

Data dianalisa dengan menggunakan SPSS for windows versi 12.00 dan sebelumnya dilakukan uji asumsi terlebih dahulu yaitu uji normalitas data. Data menunjukkan sebaran normal dengan nilai p sebesar 0,200 sehingga data kemudian dianalisa dengan menggunakan *paired sample t-test*. Hasil analisa data pada skala prokrastinasi akademik menunjukkan nilai $t = 1,403$ dengan nilai $p = 0,175$ ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan SAT.

Di samping melakukan analisa data pada skala prokrastinasi akademik peneliti juga memberikan angket terbuka yang diberikan sesudah pelatihan kepada siswa, untuk mengungkap tentang hal-hal seputar prokrastinasi akademik. Data yang digunakan pada angket ini adalah pada semua siswa yang hadir pada saat pelatihan diberikan. Adapun hasilnya dapat terlihat pada tabel-tabel di halaman berikut.

Tabel 1. Bentuk dan Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik Subjek

Perilaku Prokrastinasi Akademik Yang Muncul	Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik
Belum bisa membagi waktu yang dipikirkan adalah bermain dan malas. Merasa masih ada waktu besok untuk mengerjakannya Merasa tidak ada waktu untuk belajar (waktu habis untuk belajar)	Belum bisa membagi waktu
Keadaan kondisi malas, karena ada ajakan teman yang membuat kita malas dan tidak mau belajar, diri sendiri malas untuk mengerjakan tugas, malas karena cara mengajar guru, malas karena ada saja yang mengganggu waktu untuk mengerjakan tugas akademik.	Adanya rasa malas, karena diri atau karena lingkungan
Pikiran bahwa belajar tidak penting, dan belajar tidak menyenangkan	Belum memahami arti pentingnya belajar dan paradigma yang salah tentang belajar.
Lebih senang menonton TV, ada acara TV bagus dan memilih bersantai daripada mengerjakan tugas akademik, lebih senang nonton film, lebih suka ngobrol daripada belajar,	Ada aktivitas lain yang lebih menyenangkan
Ada ajakan dari teman-teman/ada niat tetapi putus ditengah jalan, banyaknya godaan dari teman-teman nonton film.	Tidak asertive karena ajakan teman
Kurangnya motivasi dalam diri dan dari lingkungan keluarga juga lingkungan sekolah yang membuat saya bosan dan terpengaruh lingkungan sekitar lainnya sehingga meninggalkan belajar.	Motivasi diri yang kurang dan kurang dukungan keluarga dan lingkungan
Kesulitan memahami tugas dan merasa kesusahan untuk mengerjakan tugas, melihat tugas itu sulit sehingga menunda untuk mengerjakan tugas tersebut.	Kesulitan Akademik

Tidak fokus mengerjakan tugas, dibuat sibuk dengan pekerjaan, permasalahan yang lain, mengabaikan PR.	Kurang Fokus belajar
Mudah bosan, lebih memilih hal yang dianggap menyenangkan dan gampang.	Tata kelola emosi

Tabel 2. Pemahaman Baru Subjek Setelah Mengikuti Pelatihan SAT

Pendapat tentang Pelatihan SAT	97% menyatakan pelatihan SAT sangat bermanfaat
	3 % menyatakan pelatihan SAT biasa saja
Pemahaman Baru Setelah Mengikuti Pelatihan SAT	Siswa menyadari pentingnya memanfaatkan waktu dan belajar.
	Siswa mengetahui bagaimana cara mengatasi penyakit malas belajar.
	Siswa merasa lebih bisa mengerti apa kekurangan mereka dalam belajar, kemudian bagaimana merubah kekurangan tersebut untuk membuat semakin baik dalam belajar dan mampu membagi waktu yang sebaik- baiknya.
	Siswa merasa termotivasi untuk lebih giat belajar. Selain itu, siswa menyatakan berniat dan bertekad untuk lebih giat belajar lagi.
	Siswa menyadari bahwa belajar itu penting dan belajar bisa dibuat menyenangkan
	Siswa mengetahui kelemahan dan kelebihan, dan dapat mengubah kelemahannya menjadi kelebihan. Serta mereka menyadari penting memberdayakan kelebihan yang dimiliki.
	Selain itu, siswa menyadari pentingnya mulai menata diri untuk perubahan perilaku akademik yang lebih baik.
	Menyadari waktu yang terbatas, waktu tidak bisa berulang kembali dan waktu sangat berharga, sehingga harus dimanfaatkan dengan baik dan menggunakan dengan skala prioritas.
	Siswa mendapatkan cara untuk belajar yang baik lagi. Selain itu, siswa mengetahui sifat-sifat atau perilaku yang menghambat cara belajar dan bagaimana cara merubah sikap tersebut menjadi lebih baik lagi.
	Siswa menyadari pentingnya menata diri dalam bergaul sehingga tidak menghambat hasil belajar.
	Siswa menyadari pentingnya mengatur waktu dan menghargai waktu dan disiplin waktu sehingga bisa membagi waktu antara belajar dan bermain.

Bahasan

Hasil penelitian menunjukkan tidak adanya pengaruh yang signifikan antara pelatihan SAT terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Hal ini tidak sejalan dengan pendapat Steel (2007 : 65) yang menyatakan bahwa kemampuan melakukan *self regulation* atau pengaturan diri juga merupakan faktor yang penting yang mempengaruhi kemunculan perilaku prokrastinasi pada siswa. Di samping itu pemahaman tentang *assertiveness* yang dapat menentukan seberapa tegas seseorang untuk mampu menolak hal-hal di luar prioritas yang mampu direncanakannya juga tidak tampak pengaruhnya pada penelitian ini.

Beberapa faktor yang mempengaruhi tidak terbuktinya hipotesa penelitian, pertama yaitu waktu pemberian skala dimana jarak *pretest* dan *posttest* yang terlalu dekat. Siswa SMA saat itu masih akan mendapatkan pemahaman baru setelah mendapatkan pelatihan SAT sehingga mungkin baru terbentuk sebuah kesadaran baru yang mungkin tidak akan langsung diwujudkan dalam tindakan nyata. Hal ini mengingat pelatihan hanya diberikan dalam waktu dua hari sehingga perubahan ke perilaku nyata yaitu

tidak lagi melakukan prokrastinasi akademik masih perlu diamati lebih lanjut dengan alat ukur yang lebih variatif. Kedua, alat ukur berupa skala prokrastinasi akademik baru mengukur sebatas pemahaman siswa pada tataran kognitif sehingga peneliti juga belum dapat melihat gambaran perubahan pada prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa. Ketiga, pada waktu pengisian skala ada beberapa siswa yang cenderung ingin menjawab dengan cepat tanpa membaca pertanyaan dengan teliti. Hal ini telah diingatkan oleh peneliti tetapi mengingat keterbatasan waktu yang diberikan oleh sekolah maka faktor waktu ini mungkin berpengaruh pada jawaban yang diberikan oleh siswa. Meskipun demikian jawaban-jawaban subjek pada pertanyaan terbuka menunjukkan adanya kesadaran baru yang terbentuk pada siswa sehubungan dengan prokrastinasi akademik yang mereka alami.

Jawaban-jawaban subjek pada angket terbuka menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kurang mampu melakukan pengaturan waktu dengan baik karena tingginya pengaruh teman. Elliot, et al (2000 : 80) menyatakan bahwa sesuai dengan tahap perkembangan siswa yang berada pada masa remaja maka teman sebaya memberikan pengaruh yang cukup signifikan pada perilaku belajar siswa. Hal ini sesuai dengan pandangan Ferrari, et al (1995 : 3) yang menyatakan bahwa siswa seringkali ingin melakukan perilaku belajar tetapi hanya berhenti sampai di tataran kognitif saja dan cenderung melakukan kebalikannya ketika ia tidak mampu bersikap asertif pada situasi sekelilingnya.

Merujuk pada jawaban siswa tentang kebermanfaatan pelatihan SAT ini sebagian besar siswa merasa pelatihan ini cukup bermanfaat dan dapat menimbulkan kesadaran baru sehingga belajar untuk mengendalikan diri dalam situasi-situasi yang merangsang timbulnya prokrastinasi akademik. Hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Elliot, et al (2000 : 106) yang menyatakan bahwa guru dapat memiliki peran untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengendalikan dirinya. Sehubungan dengan perilaku prokrastinasi akademik ini maka siswa dapat dibantu guru untuk memiliki kesadaran baru sehingga dapat mengendalikan diri bila menghadapi situasi yang akan membuat dirinya melakukan prokrastinasi akademik. Dengan demikian guru juga dapat merancang kegiatan serupa pelatihan SAT untuk tetap menjaga kesadaran siswa yang telah terbentuk tentang perilaku prokrastinasinya.

Sehubungan dengan hasil penelitian secara kuantitatif yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara pelatihan SAT dengan perilaku prokrastinasi akademik namun demikian secara data angket terbuka sebagian besar siswa merasa pelatihan SAT ini bermanfaat dalam membentuk kesadaran baru mereka tentang pentingnya meminimalisir prokrastinasi akademik yang dilakukannya. Oleh sebab itu peneliti selanjutnya dapat meminimalisir keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian ini untuk mendapatkan efek pelatihan yang lebih signifikan.

Simpulan dan Saran

Hasil penelitian menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara pelatihan SAT terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Meskipun demikian, hasil angket terbuka menunjukkan bahwa siswa SMA merasa pelatihan ini bermanfaat untuk menimbulkan kesadaran baru pada mereka untuk mengenali situasi-situasi yang menimbulkan perilaku prokrastinasi akademik.

Saran yang dapat diberikan adalah bagi pihak sekolah agar menindaklanjuti pelatihan SAT ini menjadi program bimbingan dan pengembangan siswa yang berkesinambungan untuk mendapatkan efek pelatihan yang lebih baik pada siswa. Bagi peneliti lanjutan maka keterbatasan-keterbatasan penelitian antara lain waktu pelatihan yang singkat dan alat ukur yang kurang variatif dapat diantisipasi sebelumnya bila hendak meneruskan pelatihan ini.

Daftar Pustaka

- Akinsola, M.K., Tella, A., Tella, A., (2007). Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Students. *Eurasia Journal of Mathematic, Science & Technology*.3 (4), 363 – 370.
- Burka, J.B. & Yuen, L.M. (1983). *Procrastination : What You Do It and What To Do About It*. USA : Perseus Book.
- Elliot, S.N., Kratochwill, T.R., Cook, J.L. & Travers, J. F. (2000). *Educational Psychology: Effective Teaching Effective Learning 3rd edition*. USA : McGraw Hill, Inc.
- Ferrari, J. R., et al. 1995. *Procrastination And Task Avoidance : Theory, Research, and Treatment*. New York & London : Plenum Press.
- Martin, G. & Pear, J. 1996. *Behavior Modification : What it is and how to do it*. USA : Prentice Hall, Inc.
- Onwuegbuzie, A.J. & Jiao, Q.G. (2000). I'll Go to the Library Later : The Relationship between Academic Procrastination and Library Anxiety. Diambil pada tanggal 10 Mei 2008 dari <http://www.ala.org/ala/acrl/acrlpubs/crljournal/backissues2000b/january00/onwuegbuzie.pdf>
- Rahardja, S.W., Ria, V., Magdalena, A., Dewi, C.D.C., Mukin, K.A. (2009). *Laporan Pertanggungjawaban Abdimas The Effectiveness of Relaxation Therapy for School Student Fatigue*. Unika Widya Mandala Surabaya. Tidak diterbitkan.
- Reasinger, R. & Brownlow, S. (1996). Putting Off until Tomorrow What is Better Done Today : Academic Procrastination as a Function of Motivation toward College Work. *EDRS*. Poster presented at the 42nd Annual meeting of The Southeastern Psychological Association USA.
- Santrock, J.W. (2006). *Educational Psychology*. USA : McGraw Hill, Inc.
- Seniati, L., Yulianto, A., Setiadi, B. (1995). *Psikologi Eksperimen*. Indonesia : PT. Indeks Kelompok Gramedia.
- Schraw, G., Wadkins, T., Olafson, L. (2007). Doing the Things We Do : A Grounded Theory of Academic Procrastination. *Journal of Educational Psychology*. 99 (1), 12- 25.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination : A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*. 133 (1). 65 – 94